

## 【さつまいものポタージュ】レシピ

### 【材 料 (2人分)】

さつまいも	1本 (200g)
玉ねぎ	中1個 (100g)
オリーブオイル	おおさじ1
水	150ml
固形コンソメ	1個
	(顆粒の場合は小さじ1)
無調整豆乳	200ml
パセリまたはブラックペッパー	お好みで



さつまいもが  
おいしくて  
体も温まる！

### 栄養価<1人分>

エネルギー	246kcal	たんぱく質	5.2g
脂 質	9.5g	食塩相当量	1.2g

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて1cm位の輪切りにし、水で10分程さらす。
- ② 水を軽く切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、火が通るまで加熱する。  
(電子レンジ500Wで5~7分)
- ③ 熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- ④ 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤ 鍋に玉ねぎとオリーブオイルを入れ、中火で炒める。あめ色になってきたら、③、水、コンソメ、を加えて弱火~中火で煮る。
- ⑥ ひと煮立したら弱火にし、豆乳を少量ずつ加えながら、よく混ぜる。
- ⑦ 沸騰する直前で火を止め、盛り付ける。お好みでパセリやブラックペッパーをふる。

### ☆ポイント☆

- ・ ミキサーなしで作ることができる簡単ポタージュです。
- ・ 豆乳やオリーブオイルを使っているため、コレステロールや脂質を控えたい方におすすめです。
- ・ 生のさつまいもの代わりに焼き芋を使うと、もっと簡単に作ることができます。

※秦野市公式 YouTube「Happy Dish Note~幸せの料理帳~」令和4年度配信